



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI**  
**UNIVERSITAS SYIAH KUALA**  
**UPT. PERPUSTAKAAN**

Jalan T. Nyak Arief, Kampus UNSYIAH, Darussalam – Banda Aceh, Tlp. (0651) 8012380, Kode Pos 23111  
Home Page : <http://library.unsyiah.ac.id> Email: [helpdesk.lib@unsyiah.ac.id](mailto:helpdesk.lib@unsyiah.ac.id)

---

## **ELECTRONIC THESIS AND DISSERTATION UNSYIAH**

### **TITLE**

**EVALUASI KESEGERAN JASMANI PADA SISWA SD NEGERI 1 SAMPOINIET KABUPATEN ACEH JAYA TAHUN PELAJARAN 2013/2014**

### **ABSTRACT**

#### **ABSTRAK**

Kata kunci: Evaluasi, Kesegaran Jasmani.

Penelitian yang berjudul: “Evaluasi Kesegaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Sampoiniet Aceh Jaya Tahun Pelajaran 2013/2014”. Meningkatkan kualitas kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan cara melakukan aktivitas olahraga dengan teratur di waktu-waktu senggang dari waktu pekerjaan rutinitasnya. Tubuh yang sehat dan bugar akan menjamin seseorang dalam melakukan setiap aktivitas sehari-harinya dengan lancar penuh dengan semangat yang optimal dan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti. Permasalahan dalam penelitian ini adalah: bagaimanakah kebugaran jasmani pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Sampoiniet Aceh Jaya Tahun Pelajaran 2013/2014. Penelitian ini bertujuan: untuk mengetahui kebugaran jasmani pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Sampoiniet Aceh Jaya Tahun Pelajaran 2013/2014. Jenis penelitian ini dapat dikelompokkan dalam penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri 1 Sampoiniet Aceh Jaya Tahun Pelajaran 2013/2014 yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling artinya keseluruhan populasi dijadikan sampel yaitu 30 orang. Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes tingkat kebugaran jasmani. Data diolah dengan menggunakan statistik dalam bentuk perhitungan menghitung rata-rata dan persentase. Hasil penelitian yang diperoleh adalah: nilai rata-rata tes kebugaran jasmani pada Siswa putra Sekolah Dasar Negeri 1 Sampoiniet Aceh Jaya Tahun Pelajaran 2013/2014, sebesar 15,29 yang berada pada kategori sedang, dengan rincian sebagai berikut: terdapat 1 siswa atau 7,14 % dengan klasifikasi Baik (B), 12 siswa atau 85,71% dengan klasifikasi Sedang (S), 1 siswa atau 7,14% dengan klasifikasi Kurang (K). Nilai rata-rata tes kebugaran jasmani pada Siswa putri Sekolah Dasar Negeri 1 Sampoiniet Aceh Jaya Tahun Pelajaran 2013/2014, sebesar 15,25 yang berada pada kategori sedang, dengan rincian sebagai berikut: terdapat 2 siswa atau 12,5 % dengan klasifikasi Baik (B), 11 siswa atau 68,75 % dengan klasifikasi Sedang (S), 3 siswa atau 18,75% dengan klasifikasi Kurang (K),